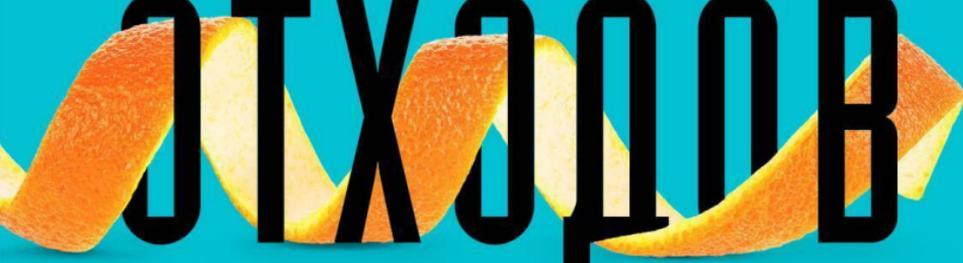


НАТАЛЬЯ ЕРМОЛАЕВА



НОЛЬ



ОТХОДОВ

РАСТИТЕЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ

ДЛЯ ЭКОНОМИИ, ОСОЗНАННОСТИ, ЗАБОТЫ О СЕБЕ
И ОКРУЖАЮЩЕМ МИРЕ

Наталья Алексеевна Ермолаева
Ноль отходов. Растительные
рецепты для экономии,
осознанности, заботы о
себе и окружающем мире
Серия «Кулинария. Зеленый путь»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57189836

*Ноль отходов. растительные рецепты для экономии, осознанности, заботы о себе и окружающем мире: Эксмо; Москва; 2020
ISBN 978-5-699-92014-3*

Аннотация

Тренд на экологичный образ жизни становится все более привычным: уже не удивляет сортировка мусора, не вызывают вопросов мешочки для покупки овощей, а авоськи даже производят фурор.

Настало время попробовать кое-что новенькое: использовать фрукты и овощи целиком, от мякоти до стеблей и кожуры! Наталья Ермолаева, веган-повар и фуд-блогер @natalie_ermolaeva, покажет, как превратить несъедобные, казалось бы, остатки фруктов, овощей и орехов в еду.

И поверьте, таких блюд в стиле zero-waste вы еще не видели: это не сомнительное варено из картофельных очисток, а хрустящие чипсы, цукаты без лишнего сахара и химии и даже настоящая «Павлова», но не из яичных белков, а из аквафабы!

Содержание

От автора	6
Что такое «ноль отходов»?	8
Еда не должна попадать на свалку	9
Не покупайте лишних продуктов	10
Порядок в холодильнике	11
Замораживайте и ферментируйте продукты	12
Сушите продукты	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Наталья Ермолаева

Ноль отходов.

**Растительные рецепты для
экономии, осознанности,
заботы о себе и
окружающем мире**

© Ермолаева Н.А., текст, фото, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020



От автора

Привет!

Меня зовут Наталья Ермолаева. Я профессиональный веган-шеф и автор книг «Go Green» и «Яркие смузи». Веду кулинарный блог в Instagram: [@natalie_ermolaeva](https://www.instagram.com/natalie_ermolaeva). Я очень люблю растения и стараюсь обходиться с ними бережно: использую весь продукт целиком, минимизирую процент отходов.

В этой книге я хочу рассказать о том, как можно использовать отходы от овощей, фруктов, зелени и орехов. Почему я решила затронуть эту тему? Мы каждый день выкидываем в мусорный бак наши деньги, а также ценные витамины и минералы вместе с кожурками, кочерыжками, жмыхом и очистками. А ведь все это можно и **НУЖНО** есть! Как из таких, казалось бы, неочевидных ингредиентов сделать красивые и вкусные блюда, которые действительно захочется съесть, вы узнаете здесь!

Самое время перелистнуть страницу.



Что такое «ноль отходов»?

Zero Waste («ноль отходов» или «нулевое потребление») – это концепция, главной идеей которой является уменьшение количества отходов (мусора).

Zero Waste состоит из пяти правил (5R):

REFUSE – отказ. «Ноль отходов» начинается с отказа от ненужных вещей или от их избытка. Прежде чем купить что-то новое, подумайте, а действительно ли это нужно, принесет ли оно вам пользу?

REDUCE – уменьшение потребления. Для этого повторно используйте вещи, которые у вас уже есть. Например, старую джинсовую одежду можно перешить в платье или скротить шопер из лоскутков денима.

REUSE+REPAIR – повторное использование и ремонт. Замените все одноразовое многоразовым и не выбрасывайте сразу вещи, которые приобрели дефект: лучше попробуйте их починить.

RECYCLE – переработка. Сдайте на переработку оставшийся мусор, к примеру пластик или бумагу. Сегодня существуют частные организации, которые занимаются переработкой разных видов отходов. Найдите ту, что рядом с вами!

ROT – компостирование. Органический мусор, например остатки еды, лучше компостировать.

Еда не должна попадать на свалку

Вы когда-нибудь задумывались, как много еды мы выбрасываем?

Пищевые отходы – это ценный ресурс, если их разумно использовать. Они же становятся опасными отходами, если оказываются на свалке.

Когда продукты попадают в компост, то есть в контейнер с доступом воздуха или просто на землю, они постепенно превращаются в плодородную почву.

Если же они попадают на свалку, воздух их не достигнет и не может помочь отходам разложиться. Это происходит оттого, что мы выбрасываем пищевые продукты в полиэтиленовых пакетах, а также потому что мусор сваливают плотными кучами – воздуху внутрь просто не попасть. В безвоздушной среде развиваются анаэробные бактерии, выделяющие метан – один из основных парниковых газов, который загрязняет планету и влияет на изменение климата.

Не покупайте лишних продуктов

Уменьшите количество еды, которую выбрасываете.

Главный и всем известный лайфхак, чтобы покупать меньше продуктов, – это ходить в магазин сытыми. На голодный желудок проще простого смести с полок калорийные продукты в ярких упаковках. Чуть позже, когда туман в голове рассеется, о покупке можно пожалеть, но деньги уже заплачены.

Чтобы не покупать лишнего, составляйте списки продуктов. Это позволит не отвлекаться на ненужное. А чтобы эффективно составлять списки, планируйте свое меню на 1–2 недели вперед.

Планируя рацион, вы сможете экономить на еде более 30–40 %, чем в среднем тратите!

Порядок в холодильнике

В холодильнике всегда нужно соблюдать ротацию и использовать прежде всего скоропортящиеся продукты, которые лучше приготовить в ближайшие дни.

Записывайте продукты, которых накопилось слишком много и которые нужно доесть. На их основе составляйте ближайшее меню.

Заведите привычку оставлять себе заметки в блокноте или в телефоне о том, что нужно сделать заранее, например замочить фасоль или нут с вечера.

Проверяйте продукты на срок годности, когда покупаете.

Все сыпучие продукты храните в банках с плотно закрытой крышкой, чтобы не завелись насекомые.

Постоянно делайте ревизию своего холодильника, ящиков и полок с продуктами.

Замораживайте и ферментируйте продукты

С помощью заморозки и ферментации вы продлеваете продуктам жизнь.

Если у вас появляются сомнения, что вы успеете съесть продукт, сразу замораживайте его. Можно и нужно замораживать кабачки, цветную и краснокочанную капусту, ягоды, зелень, мяту, вареный нут, тофу и т. д.

Заранее думайте о том, как вы будете использовать замороженный продукт, нарежьте порционно (например, овощи и фрукты для смузи).

Благодаря ферментации такие продукты, как капуста, лучше усваиваются благодаря разрыхлению клетчатки и повышению концентрации органических кислот.

Сушите продукты

Продукты в сухом виде хранятся намного дольше.

Сушите лук и чеснок в дегидрататоре или в духовке на низкой температуре, а затем перемалывайте в кофемолке. Используйте вместо свежих.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.